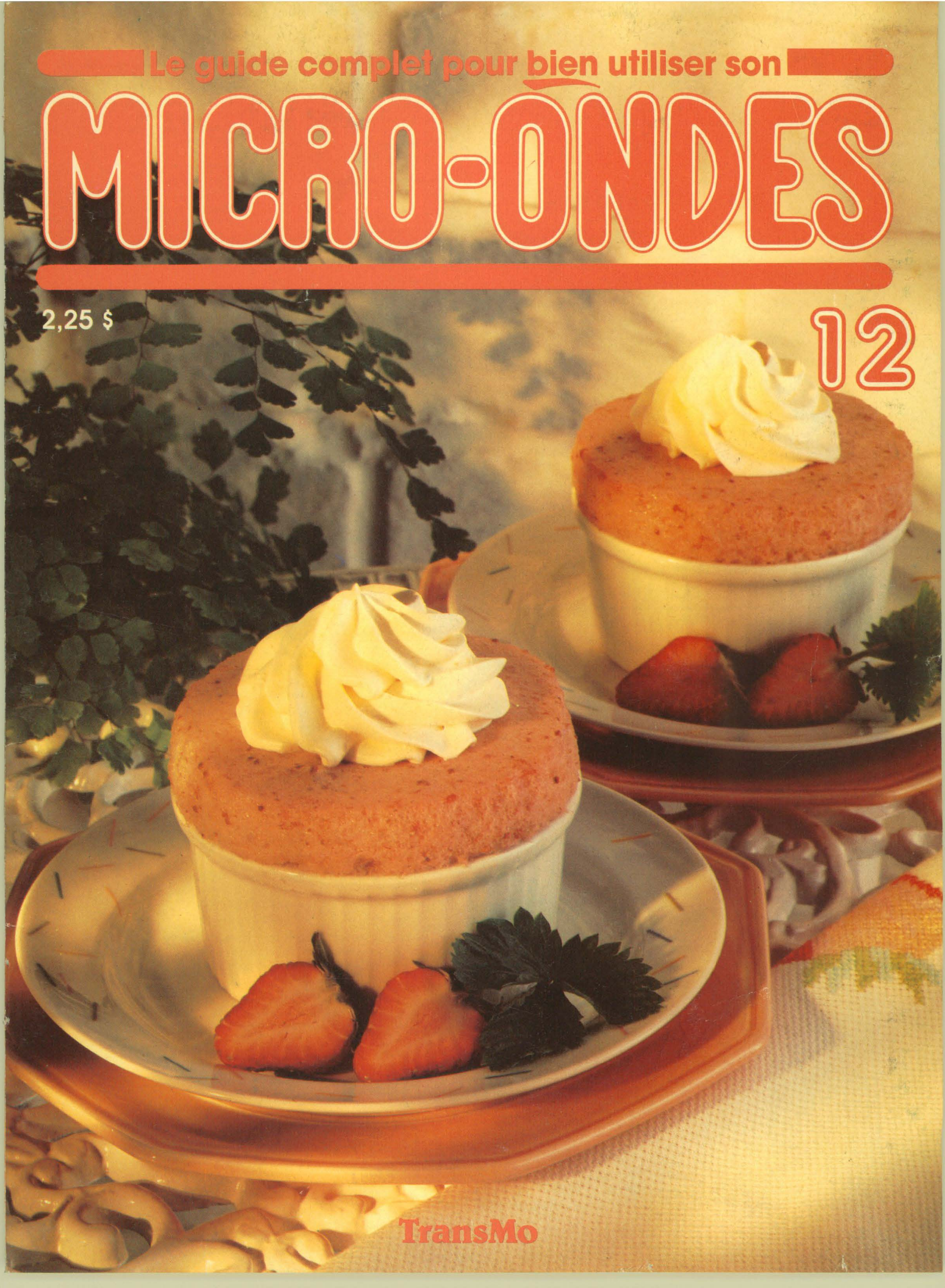
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

12



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

FASCICULE 12 **VOLUME 1**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 10
La préparation du pain **309**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 12
Les côtelettes d'agneau **315**

FRUITS ET LÉGUMES 12
Les fraises **319**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Les anniversaires d'enfants **322**

CONGÉLATION 12
Les légumes farcis **326**

CUISINE MICRO-ONDES 12
Les micro-ondes et le gril **329**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les fruits de mer en boîte **332**

MICRO-SECRETS
Amuse-gueule **ENDOS**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Souper pour 6 personnes Quoi de plus appétissant — et simple — qu'un boeuf braisé au vin rouge, un potage aux champignons et une tarte à la menthe ?

Les artichauts Plus de temps perdu à attendre que l'eau bouille... vous n'avez maintenant qu'à envelopper les artichauts, à les faire cuire et à les garnir au goût.

Les petits gâteaux Rapides, mignons et tout petits, ces gâteaux sont un plaisir à cuisiner. Glacez-les de mille et une façons : vos goûters prendront des allures de fête !

PLUS...

Des **pâtés** simples, des **biftecks hachés maison**, les **régimes** et les micro-ondes, plus l'index du volume 1.

La préparation du pain

Avec les micro-ondes, vous pouvez vous permettre le luxe du pain frais qui exige peu de temps pour faire lever la pâte et la cuire. Le résultat : un pain léger, frais et irrésistible.

Pour réussir le pain aux micro-ondes, il faut avant tout bien connaître toutes les étapes - vous éviterez ainsi les mauvaises surprises.

Type de farine

La farine d'avoine donne à la pâte l'élasticité nécessaire pour obtenir un pain bien gonflé. Le gluten contenu dans cette farine assure à la pâte sa qualité élastique et sa capacité de gonfler et d'emmagasiner l'air. La farine enrichie est toute désignée, puisque sa teneur en gluten est très élevée et sa qualité élastique, bien supérieure.

La levure

On peut toujours se procurer de la levure fraîche, mais on utilise plus souvent la levure séchée qui se conserve jusqu'à six mois. La levure est un organisme microscopique qui décompose les sucres contenus dans la pâte non cuite et dégage, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, l'air qui permet à la pâte de lever.

Pétrir la pâte

Tout comme pour les pains cuits au four conventionnel, il est essentiel de bien pétrir la pâte; cette opération lie tous les ingrédients et répartit le gluten, ce qui permettra à la pâte de bien lever.

Faire lever la pâte

Des étapes successives de pétrissement et de repos permettent à la levure d'agir. Habituellement, la pâte doit reposer dans un endroit chaud. Avec les micro-ondes, cela n'exige que la moitié du temps, mais il faut prendre bien soin de ne pas laisser cuire le pain.

Petits pains blancs, pain à quatre grains (cuit dans un moule en couronne et un moule à pain).

DON LAST

Pain de base

9 min

Temps d'attente : 2 min

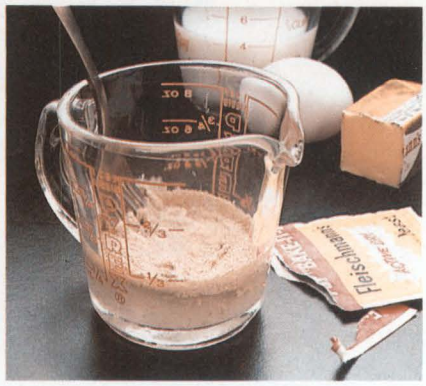
Façonnez cette pâte en petits pains ou en pain régulier.

1 cuil. à café de levure séchée
3 cuil. à soupe d'eau tiède
2 cuil. à soupe de sucre
½ tasse/125 ml de lait tiède
1 oeuf
1 cuil. à café de sel
2 oz/50 g de beurre
colorant alimentaire jaune (facultatif)
2 ½ tasses/300 g de farine enrichie

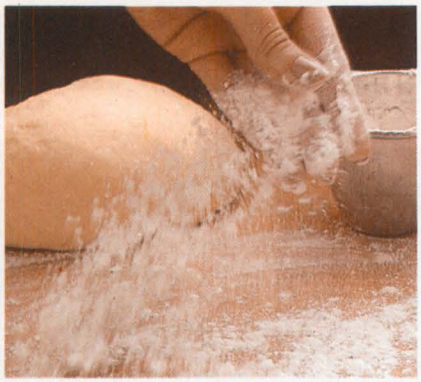
DONNE UN PAIN de 2 lb/900 g

La préparation de la pâte

1 Saupoudrez *la levure séchée au-dessus de l'eau tiède et mêlez avec 1 cuil. à café de sucre. Laissez reposer dans un endroit chaud de 15 à 30 min ou jusqu'à ce que le mélange émulsionne.*



2 Mêlez *dans un grand bol ce liquide et le reste des ingrédients, sauf la farine, jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.*



5 Saupoudrez *la surface d'un peu de farine, si la pâte colle. (N'en ajoutez pas trop, car la consistance s'en trouvera modifiée.) En la pétrissant, elle deviendra plus lisse, plus élastique et moins collante.*

6 Vérifiez *la pâte après l'avoir pétrie de 5 à 10 min. Tenez-la dans la main pendant 15 s; si elle y colle, vous devez la pétrir jusqu'à ce qu'elle ne colle plus.*

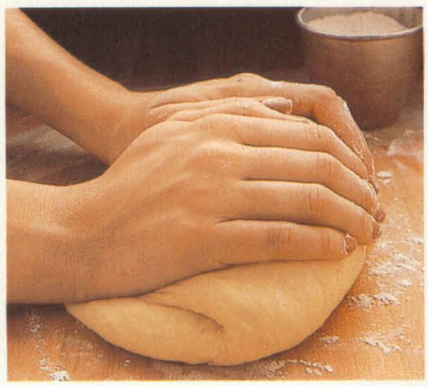
7 Regardez *bien la pâte; si elle est bien pétrie, vous verrez des bulles d'air sous la surface étirée qui devrait être lisse. Elle est assez pétrie lorsque la surface n'est plus collante.*

10 Vérifiez *la pâte en y insérant les doigts; si les marques demeurent, elle est prête. Sur une surface en bois, frappez la pâte avec votre poing. Replacez-la dans le bol, couvrez et laissez reposer 5 min.*

11 Façonnez *la pâte selon les indications et laissez-la lever encore. Couvrez le bol de papier ciré ou d'une pellicule plastique et d'un linge, si vous laissez lever la pâte à la température de la pièce.*

12 Évaluez *votre pâte selon son apparence. Trop levée, le gluten perd de sa force et la pâte peut s'effondrer (à droite). Une pâte qui n'est pas assez gonflée donnera un pain lourd (à gauche). Le pain du centre est juste bien.*

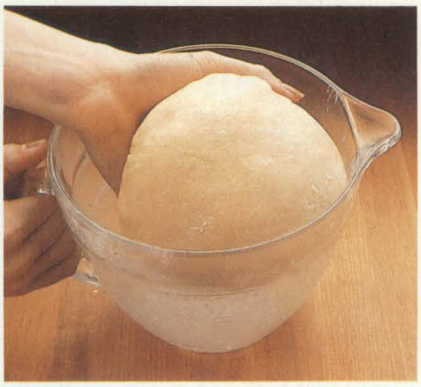
3 Ajoutez *graduellement la farine au mélange jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Remuez pour que la levure se répartisse uniformément.*



4 Pétrissez *la pâte sur une surface légèrement farinée, la pliant sur elle-même vers vous et la repoussant avec les paumes. Tournez la pâte et répétez.*

À faire

- Utilisez les micro-ondes pour faire lever la pâte, mais assurez-vous qu'elle ne cuise pas - employez la puissance la moins élevée par périodes de 4 min seulement.
- Improvisez des plats de cuisson en plaçant un verre à l'épreuve de la chaleur debout dans un plat rond.
- Rafraîchissez votre pain aux micro-ondes - tranchez-le et enveloppez-le de papier absorbant, réglez le four à MAX. et ne laissez pas plus de 5 à 10 s, sinon le pain séchera et durcira.



8 Façonnez *en grosse boule et placez dans un bol graissé ou un gros pot. Tournez pour en graisser toute la surface et empêcher une croûte de se former.*

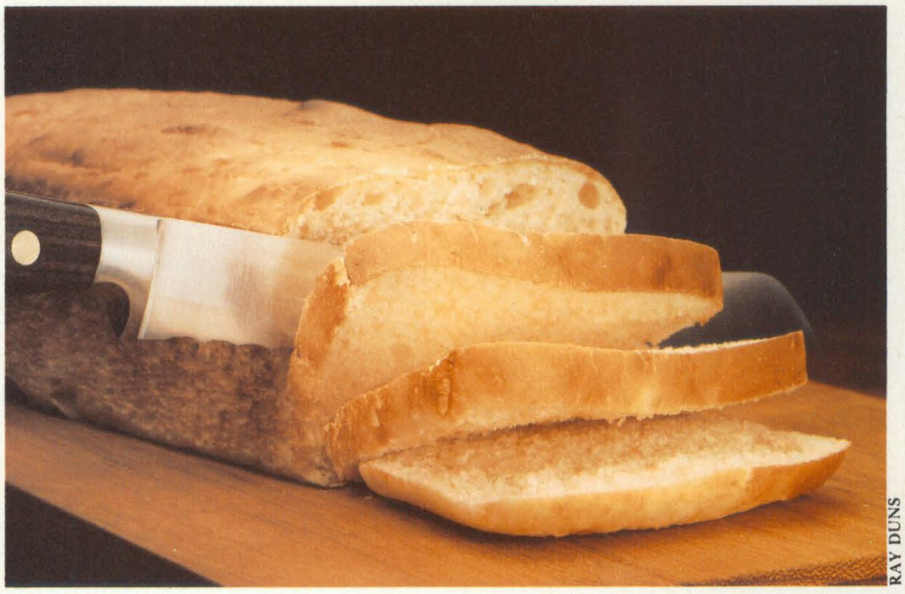
9 Couvrez *la pâte et laissez reposer dans un endroit tiède de 1 h à 1 h 30 (ou faites lever dans le four à micro-ondes, voir p. 312). La pâte doit, en moyenne, avoir doublé de volume.*

À éviter

- Trop graisser le plat de cuisson ou le tapisser d'une pellicule plastique, lorsque vous faites cuire le pain aux micro-ondes, donnera un pain humide et pâteux.
- Le pain aux micro-ondes trop cuit — vérifiez la pâte avec vos doigts pour vous assurer qu'elle reprend sa forme : à ce moment, elle est assez cuite.
- Augmentez la puissance des micro-ondes pour accélérer le temps que prend la pâte pour lever. Laissez reposer la pâte 15 min avant de la replacer au four pendant 4 min.

Micro-trucs

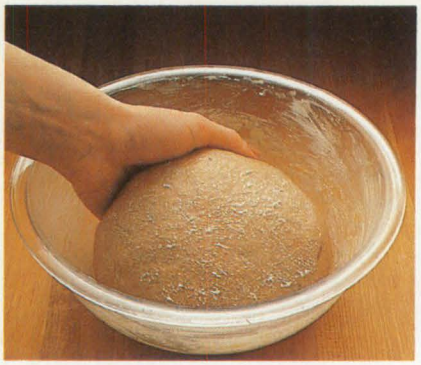
Bien que les micro-ondes donnent un pain délicieux d'une belle texture, la croûte ne sera pas dorée même si elle est recouverte d'avoine ou de graines. Pour obtenir des petits pains croustillants, faites chauffer le gril et faites dorer la croûte en prenant soin de ne pas trop cuire. Pour les pains plus gros, faites chauffer le four et faites dorer de 2 à 4 min, en les surveillant pour qu'ils ne brûlent pas.



RAY DUNS

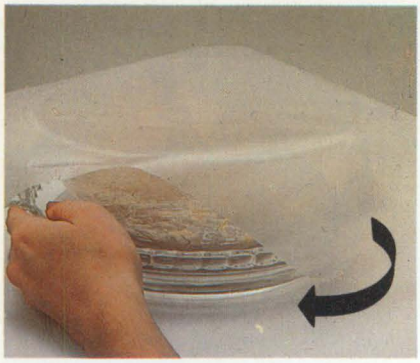
Pain de base

Faire lever la pâte aux micro-ondes

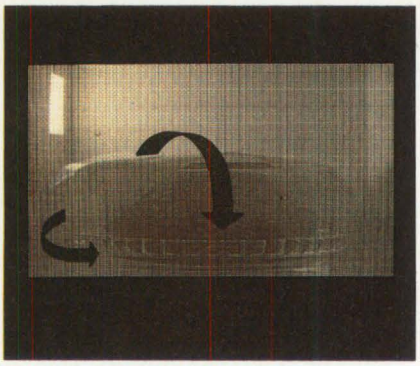


1 Placez *la pâte dans un bol graissé pouvant contenir le double de son volume actuel. Graissez la surface en la tournant pour empêcher la formation d'une croûte et encourager la dilatation.*

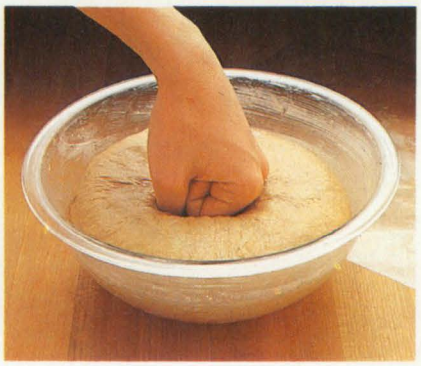
2 Placez *le bol dans un plat d'eau chaude et couvrez-le d'un papier ciré. Pour éviter que la pâte colle au papier en doublant de volume, saupoudrez-la légèrement de farine.*



3 Faites monter *4 min aux micro-ondes à la plus basse puissance (2 min pour des petits pains). Laissez reposer 15 min. Il ne faut pas que la pâte cuise avant qu'elle n'ait eu le temps de monter.*



4 Vérifiez *la pâte : si la surface semble sécher, tournez-la délicatement dans le plat. Répétez le point 3 et tournez la pâte au besoin jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.*



5 Frappez *la pâte avec le poing et façonnez-la selon les exigences de la recette et faites-la lever encore une fois, soit à la température de la pièce, soit aux micro-ondes (voir ci-dessous).*

Conseils du chef

La durée de cuisson aux micro-ondes pour le pain ne varie pas beaucoup d'un four à l'autre. Les temps minimum et maximum conviennent aux fours de 700 à 600 watts. Pour les fours à 500 watts, calculez de 8 à 10 min à MAX. pour la deuxième étape.

Faire lever la pâte aux micro-ondes exige de très basses températures. Si votre four n'a pas de puissance réglable, faites lever la pâte dans un endroit chaud.

Comment faire lever la pâte façonnée aux micro-ondes

1 Placez *la pâte façonnée dans un plat graissé allant au four micro-ondes. Ne graissez que légèrement, sinon le pain sera détrempé.*

2 Placez *le plat dans un contenant d'eau chaude. Saupoudrez légèrement la surface de la pâte de farine et couvrez de papier ciré, lorsque la pâte est au four.*

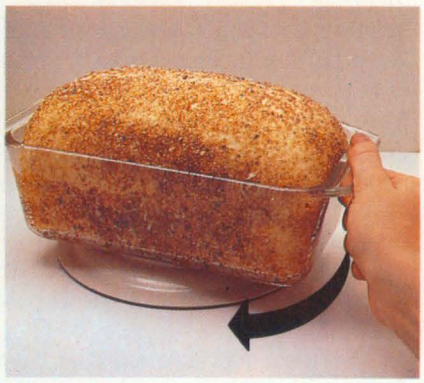
3 Faites monter *4 min à MIN. Laissez reposer 15 min. Répétez jusqu'à ce que la pâte double de volume. Retirez de l'eau chaude avant de faire cuire.*

Cuisson du pain aux micro-ondes

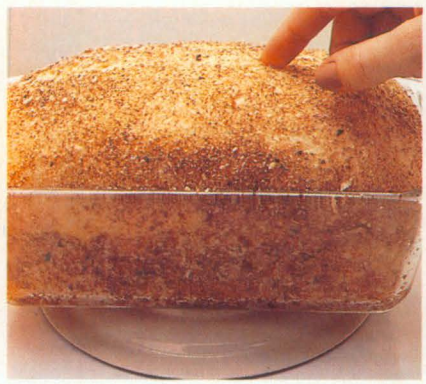
1 Graissez *ou beurrez le plat légèrement. Si vous enrobez le pain de miettes ou vous le faites cuire dans un plat peu profond, cela n'est pas nécessaire.*

2 Placez *le plat sur une assiette retournée à l'intérieur du four micro-ondes pour que la cuisson se fasse plus uniformément.*

3 Faites cuire *des pains complets à MED. pendant 6 min, puis à MAX. de 3 à 6 min. Le procédé est le même, mais le temps plus court pour des petits pains (voir recette).*



4 Tournez *les gros pains durant la cuisson à des intervalles de 2 ou 3 min (très important pour les moules carrés et rectangulaires).*



5 Vérifiez *la cuisson en pressant le pain à différents endroits. S'il est cuit, il retrouvera sa forme. Une cuisson trop longue le durcira.*

6 Laissez reposer *environ 2 min pour que la cuisson se termine. Dégagez les côtés et laissez refroidir sur une grille.*

Petits pains blancs

6¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à café de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau tiède
1 cuil. à café de levure sèche
1 oz/25 g de beurre
1 ¾ tasse/225 g de farine enrichie
½ cuil. à café de sel
lait écrémé, pour badigeonner
graines de pavot ou de sésame

DONNE 8 PAINS

1 Mêlez le sucre, l'eau tiède et la levure dans un pot et laissez reposer jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Placez le beurre dans un petit bol et couvrez-le d'une pellicule plastique. Mettez aux micro-ondes de 15 à 30 sec à MAX. jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3 Dans un bol, versez la farine et le sel. Creusez un puits au centre et versez-y la levure et le beurre. Mêlez jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Pétrissez de 5 à 10 min sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

4 Déposez la pâte dans un bol graissé, la tournant sur tous les côtés pour qu'elle soit bien enduite. Enveloppez d'un linge ou d'une pellicule plastique et laissez reposer de 45 à 60 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle double de volume, ou faites lever aux micro-ondes.

5 Renversez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez bien. Replacez-la dans le bol, couvrez et laissez reposer 5 min avant de la façonner.

6 Façonnez la pâte en 8 petits pains en leur donnant la forme que vous voulez : boules rondes, en forme de 8 ou en torsades. Graissez légèrement une feuille de papier ciré à la base du plat de cuisson et déposez-y en cercle les petits pains. Badigeonnez de lait écrémé et saupoudrez de graines de pavot ou de sésame.

7 Laissez reposer de 20 à 30 min pour faire lever ou faites lever aux micro-ondes. Mettez au four 3 min à MED., puis augmentez la puissance à MAX. et faites cuire 3 ou 4 min jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

8 Laissez reposer 5 min et transférez sur une grille pour refroidir.

Pain à quatre grains

9 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier
3 cuil. à soupe de farine de seigle
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
3 cuil. à soupe de semoule de maïs
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe d'huile végétale
½ cuil. à café de sel
1 tasse/250 ml d'eau bouillante
1 cuil. à café de levure sèche
4 cuil. à soupe d'eau tiède
1 cuil. à café de sucre
1 ⅛ tasse/115 g de farine enrichie
lait écrémé, pour badigeonner
3 cuil. à soupe de gruau

DONNE UNE COURONNE DE 9 po/23 cm

1 Mêlez les huit premiers ingrédients.

2 Saupoudrez la levure au-dessus de l'eau tiède, ajoutez le sucre et remuez. Laissez reposer 15 min, puis incorporez le mélange de farine.

3 Incorporez graduellement la farine enrichie de façon à former une pâte ferme.

4 Transférez cette pâte sur une surface farinée et pétrissez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mettez la pâte dans un bol graissé et couvrez.

5 Laissez lever la pâte dans un endroit chaud de 45 à 60 min, ou faites-la lever aux micro-ondes (voir p. 312).

6 Aplatissez la pâte et pétrissez doucement. Replacez-la dans le bol et laissez reposer 15 min.

7 Graissez une assiette à tarte de 9 po/23 cm. Façonnez la pâte en un rouleau de 18 po/45,5 cm, badigeonnez de lait et saupoudrez de gruau.

8 Saupoudrez le reste de gruau dans l'assiette. Façonnez la pâte en forme de cercle et placez-la dans l'assiette, le gruau vers le haut.

9 Placez un verre légèrement graissé au centre du plat, l'ouverture vers le haut. Couvrez et laissez lever la pâte dans un endroit chaud de 45 à 75 min ou faites-le aux micro-ondes.

10 Découvrez et faites cuire 6 min aux micro-ondes à MED. en tournant le pain après 3 min. Haussez la puissance à MAX. et faites cuire de 3 à 7 min, en tournant 2 fois jusqu'à ce que le tout devienne bien élastique. Retirez le verre et laissez reposer 10 min.

Pain à la farine de blé entier

11 min

Temps d'attente : 10 min

1 tasse/100 g de farine de blé entier
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
3 cuil. à soupe de mélasse
3 cuil. à soupe de saindoux
¾ de tasse/175 ml d'eau
1 cuil. à café de levure séchée
3 cuil. à soupe d'eau tiède
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de sel
1 ¾ tasse/225 g de farine enrichie
semoule de maïs, pour enrober
lait, pour badigeonner
flocons d'avoine, pour enrober

DONNE UNE COURONNE DE 10 po/25 cm

1 Mêlez les quatre premiers ingrédients.

2 Amenez l'eau à ébullition, 1 ou 2 min, à MAX.; incorporez la farine et laissez refroidir.

3 Saupoudrez l'eau tiède de levure, ajoutez le sucre, mêlez et laissez reposer jusqu'à ce que ce soit mousseux. Incorporez au mélange précédent et ajoutez le sel.

4 Incorporez graduellement la farine enrichie jusqu'à ce que la pâte devienne ferme.

5 Pétrissez sur une surface bien farinée jusqu'à ce que la pâte devienne lisse, environ 5 min. Placez-la dans un bol graissé et tournez-la pour enduire de gras toute la surface. Couvrez.

6 Laissez lever la pâte dans un endroit chaud environ 1 h ou jusqu'à ce qu'elle soit légère et deux fois plus volumineuse.

7 Frappez la pâte du poing, façonnez-la en boule. Laissez reposer dans un endroit chaud 15 min.

8 Graissez une assiette à tarte de 10 po/25 cm et saupoudrez de semoule. Façonnez en rouleau de 15 po/38 cm, badigeonnez de lait, couvrez de flocons. Placez la pâte dans l'assiette. Graissez un verre, placez-le au centre.

9 Couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud de 45 à 60 min.

10 Saupoudrez de semoule et faites cuire 6 min à MED., puis de 4 à 6 min à MAX.

11 Laissez reposer 10 min, démoulez et placez sur une grille.

Pain à la farine de blé entier

Les côtelettes d'agneau

Faites cuire les côtelettes d'agneau aux micro-ondes dans un plat à brunir : un repas prêt en très peu de temps. Nappez les côtelettes de la sauce à la menthe traditionnelle ou servez-les accompagnées d'une farce salée.

Les côtelettes d'agneau sont rapidement et délicieusement cuites aux micro-ondes. Pour un appétissant repas familial de deux ou de quatre personnes, vous n'avez qu'à déposer les côtelettes dans un plat à brunir déjà chaud et elles seront cuites en 10 min.

Le tableau (p. 316) montre les temps de cuisson pour les côtelettes de filet et de gigot, les biftecks et les côtelettes premières. Les temps peuvent varier selon les goûts de chacun, soit que vous aimiez l'agneau saignant, semi-cuit ou bien cuit.

Le poids et l'épaisseur des côtelettes figurent au tableau mais peuvent varier grandement; par exemple, la taille des côtelettes premières dépendra de la taille de l'échine.

La cuisson des côtelettes d'agneau avec des fines herbes ou d'autres épices permet une grande variété de repas. Faites-les cuire à MED., si vous aimez une viande tendre.

Côtelettes d'agneau glacées à l'orange

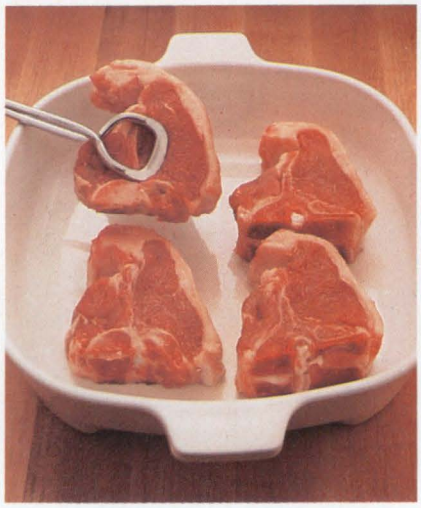
DAVE KING

Temps de cuisson pour les côtelettes d'agneau dans un plat à brunir

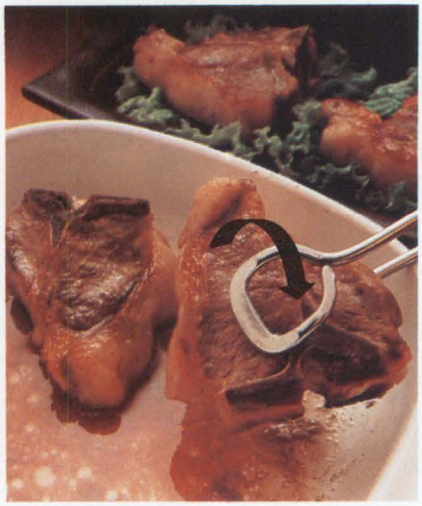
MORCEAU ET ÉPAISSEUR	QUANTITÉ	POIDS PAR CÔTELETTE	TEMPS DE CUISSON À MAX.	PREMIER CÔTÉ	DEUXIÈME CÔTÉ
Filet ¾ à 1 po/2 à 2,5 cm	2 4	4 à 6 oz/100 à 175 g 4 à 6 oz/100 à 175 g	6 ou 7 min 8 ou 9 min	3 min 3 min	3 ou 4 min 5 ou 6 min
Côtelette de gigot ¾ à 1 po/2 à 2,5 cm	2 4	4 à 6 oz/100 à 175 g 4 à 6 oz/100 à 175 g	6 à 8 min 8 à 10 min	3 min 4 min	3 à 5 min 4 à 6 min
Bifteck ½ à ¾ de po/ 1,2 à 2 cm	2 4	4 à 6 oz/100 à 175 g 4 à 6 oz/100 à 175 g	5 ½ à 6 ½ min 6 ½ à 8 min	3 min 3 min	2 ½ à 3 ½ min 3 ½ à 5 min
Côtelette première ½ à ¾ de po/ 1,2 à 2 cm	2 4	2 ou 3 oz/50 à 75 g 2 ou 3 oz/50 à 75 g	3 ½ à 5 min 5 ou 6 min	2 min 2 min	1 ½ à 3 min 3 ou 4 min

Cuisson des côtelettes d'agneau aux micro-ondes

Faites chauffer *un plat à brunir à MAX. pendant 5 min ou selon les indications du fabricant.*



Placez *les côtelettes dans le plat, en les pressant bien vers le bas. Faites cuire d'un côté, à découvert, selon les temps indiqués.*



Tournez *les côtelettes et faites cuire l'autre côté à découvert. Laissez reposer de 3 à 5 min.*

Côtelettes d'agneau glacées à l'orange

23½ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 côtelettes de filet d'agneau de 1 po/2,5 cm d'épaisseur
1 cuil. à café de fécule de maïs

GLACE

3 oz/75 g de confiture d'oranges
3 cuil. à soupe de miel clair
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

4 PERSONNES

1 Mêlez les ingrédients de la glace dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Placez au four à MAX. de 30 à 45 s jusqu'à ce que la confiture ait fondu. Remuez.

2 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, les portions les plus charnues vers l'extérieur.

3 Versez la moitié de la glace sur les côtelettes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 6 min à MAX.

4 Réduisez la puissance à MED. et faites cuire 5 min. Tournez les côtelettes. Versez le reste de la sauce.

5 Couvrez de nouveau et faites cuire de 10 à 15 min à MED. jusqu'à ce que les côtelettes soient cuites à votre goût.

6 Retirez les côtelettes, couvrez-les et laissez reposer de 3 à 5 min. Versez la fécule de maïs dans les jus et placez au four 2 min à MAX. Versez sur les côtelettes.

Agneau aux amandes

24 min

Temps d'attente : 5 à 6 ½ min

2 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de sel
1 grosse pincée de poivre
6 cuil. à soupe de sherry
2 côtelettes de gigot d'environ 8 oz/250 g chacune, ½ po/12 mm d'épaisseur
2 cuil. à soupe d'amandes effilées
½ oz/15 g de beurre
4 cuil. à soupe de crème sure

Côtelettes d'agneau à la menthe

15 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 côtelettes de filet d'environ 1 po/2,5 cm d'épaisseur

SAUCE À LA MENTHE

⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 ½ cuil. à café de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à café de vinaigre de malt
4 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
1 ½ cuil. à café de sucre
sel (facultatif)

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients pour la sauce dans un bol de 5 tasses/1,25 l.

2 Couvrez et faites cuire à MAX., 2 ou 3 min ou jusqu'au point d'ébullition.

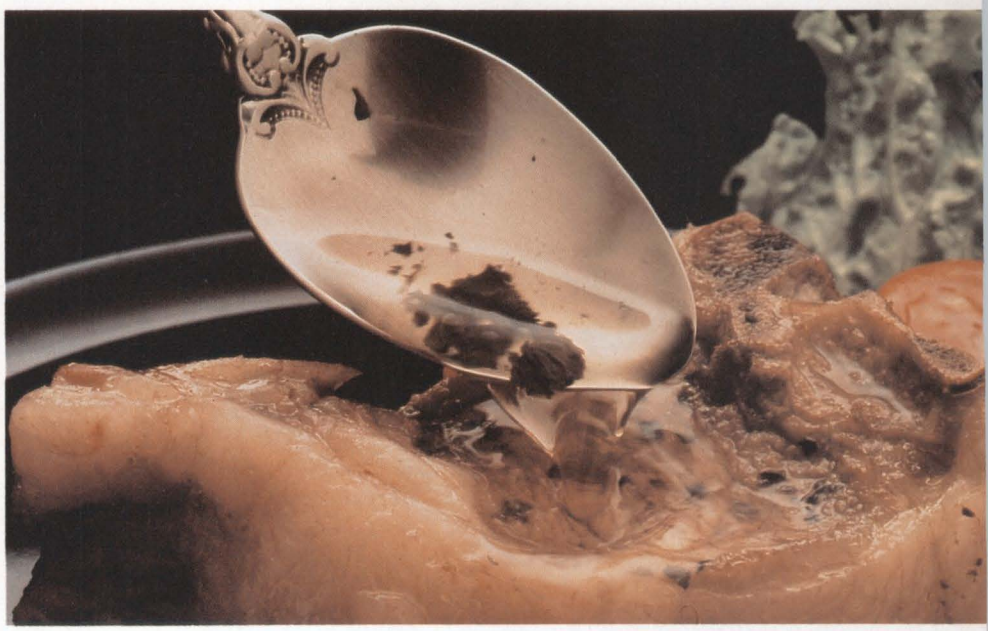
3 Réduisez la puissance à MED. et faites cuire 5 min.

4 Faites chauffer un plat à brunir; placez-y les côtelettes en les pressant bien vers le bas. Faites cuire à découvert à MAX. pendant 3 min.

5 Retournez les côtelettes; versez sur chacune 1 cuil. à café de sauce à la menthe. Faites cuire 5 ou 6 min. Couvrez et laissez reposer de 3 à 5 min.

6 Versez le reste de la sauce dans une saucière et servez. Conservez le surplus de sauce au réfrigérateur.

Page opposée : *Agneau aux amandes*
Ci-dessous : *Côtelettes d'agneau à la menthe*



2 PERSONNES

1 Dans une petite casserole peu profonde, mêlez farine, persil, sel, poivre et sherry jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

2 Placez les côtelettes dans la casserole et tournez-les plusieurs fois pour les enrober du mélange.

3 Couvrez et faites cuire à MED. de 20 à 25 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Tournez les côtelettes et tournez le plat sur lui-même 2 ou 3 fois. Retirez les côtelettes, couvrez et laissez reposer de 5 à 6 ½ min.

4 Pendant ce temps, placez les amandes et le beurre dans un plat. Mettez au four 2 ou 3 min à MAX. Remuez les amandes à chaque min.

5 Versez les amandes et la crème sure dans la casserole. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire de 2 à 3 ½ min jusqu'à ce que les aliments soient chauds. Remuez bien avant de verser sur la viande.

VARIANTE

Pour une portion, vous n'avez qu'à réduire les ingrédients de moitié. La préparation est la même. Pour la cuisson, faites cuire la côtelette à MED. de 11 à 15 min ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. La cuisson des amandes demande le même temps, mais la puissance doit être diminuée à MED. et on ne doit faire cuire la sauce que 1 ou 2 min.

Biftecks d'agneau aux oignons

16¼ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 cuil. à café de romarin séché
sel
4 biftecks de gigot pesant au total de 1 ½ à 2 lb/700 à 900 g
2 oignons, tranchés en fines rondelles

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une grande casserole couverte, à MAX. de 15 à 30 s.
2 Versez-y les fines herbes et le sel.
3 Ajoutez-y les biftecks, en les tournant pour les enrober du beurre assaisonné.
4 Saupoudrez des rondelles d'oignons, couvrez et faites cuire à MAX. 5 min. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire de 11 à 16 min. Au milieu de la cuisson, tournez les biftecks. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Côtelettes d'agneau aux champignons

14¼ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de gingembre moulu
sel, poivre
1 bonne pincée de poudre d'ail
1 cuil. à café de sauce soya
8 côtelettes de filet d'agneau, de ½ à 1 po/1,2 à 2,5 cm d'épaisseur
8 oz/250 g de champignons, tranchés

4 PERSONNES

1 Dans une casserole, faites fondre le beurre à MAX. de 15 à 30 s.
2 Incorporez la farine, les assaisonnements et la sauce soya. Mêlez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
3 Disposez les côtelettes dans la casserole, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
4 Ajoutez les champignons, couvrez et faites cuire à MAX. 5 min. Réduisez à MED. et faites cuire de 9 à 14 min. À mi-temps, retirez les côtelettes et remuez la sauce. Replacez-les en les tournant. Enfournez pour le restant de la cuisson. Laissez reposer de 3 à 5 min; servez avec la sauce.

DON LAST

Côtelettes enrobées de bacon

9¾ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

½ oz/15 g de beurre
4 oz/125 g de champignons tranchés en boîte, égouttés et hachés
4 cuil. à soupe de miettes de pain frais
¼ de cuil. à soupe de persil haché
1 bonne pincée de sel
¼ de cuil. à café de marjolaine
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
4 côtelettes de filet d'agneau, de ½ à 1 po/1,2 à 2,5 cm
4 tranches de bacon

2 PERSONNES

Côtelettes enrobées de bacon

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert à MAX. de 10 à 15 s. Incorporez les champignons, les miettes de pain, le persil, le sel, la marjolaine et la poudre d'ail.
2 Entaillez le côté charnu de chaque côtelette et farcissez d'un quart du mélange. Pressez fermement et fermez à l'aide d'un cure-dent.
3 Placez le bacon sur du papier absorbant et faites cuire à MAX. de 2 ½ à 3 min jusqu'à ce qu'il soit cuit mais non croustillant.
4 Enveloppez chaque côtelette d'une tranche de bacon et fixez avec un cure-dent.
5 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur. Faites cuire, non couvert, à MAX. de 7 à 10 min. À la moitié de la cuisson, tournez les côtelettes. Couvrez et laissez reposer de 3 à 5 min avant de servir.

Les fraises

Découvrez le délice des fraises cuites aux micro-ondes. Cuisinez en toute gaieté des soufflés aux fruits, des confitures et des sirops - tellement plus rapides et faciles à préparer.

Profitez le plus possible des fraises lorsqu'elles sont en saison. Leur saveur fraîche et piquante se conserve très bien lors de la cuisson aux micro-ondes et leur couleur n'en est que rehaussée.

Choisissez les fraises d'un rouge éclatant avec le moins possible de tâches vertes ou blanches et utilisez-les dans les 3 jours après l'achat. Réservez les fraises moins appétissantes pour les confitures et les sirops.

Soufflés aux fraises

PAUL WEBSTER

Soufflés aux fraises

20 s

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de fraises équeutées
jus d'une orange
½ oz/15 g de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe d'eau froide
2 à 4 cuil. à soupe de sucre
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
2 blancs d'oeufs
quelques fraises et ⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée, pour décorer

6 PERSONNES

1 Dans un mélangeur, réduisez en purée les fraises et le jus d'orange.

2 Dans une tasse, saupoudrez l'eau de gélatine. Laissez tremper 5 min. Placez au four micro-ondes à MAX. de 20 à 30 s jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

3 Laissez refroidir quelque peu et incorporez à la purée. Ajoutez le sucre au goût. Versez le yogourt, remuez et réfrigérez.

4 Montez les blancs d'oeufs en neige et incorporez-les au soufflé.

5 Fixez des collets de papier ciré autour de 6 ramequins et versez-y le mélange. Réfrigérez 2 h. Décorez de fraises et de crème fouettée.

Confiture de fraises

24 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de fraises, équeutées et tranchées
3 cuil. à soupe de jus de citron
3 tasses/700 g de sucre

DONNE 2 POTS DE 1 lb/450 g

Conseils du chef

Pour savoir si la confiture est prête, versez-en un peu sur une assiette froide. Laissez refroidir, puis touchez la surface du bout du doigt. Si elle est prête, vous verrez apparaître des ridules. Sinon, replacez au four à MAX. encore 2 min et vérifiez de nouveau.

DON LAST

Préparation de la confiture

Mêlez *les fraises et le jus de citron dans un grand bol. Faites cuire de 6 à 10 min à MAX. jusqu'à vive ébullition. Remuez une fois.*

Incorporez *le sucre. Faites cuire à MAX. 8 min ou jusqu'à vive ébullition; remuez après 3 min puis toutes les 2 min.*

Faites bouillir *de 10 à 12 min jusqu'à ce que la confiture prenne (voir Conseils du chef). Laissez refroidir 5 min; retirez l'écume.*

RAY DUNS

Versez *dans des pots chauds stérilisés; scellez et couvrez. Laissez refroidir avant de les ranger dans un endroit sombre et frais.*

Sirop de fraises

8 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/250 g de fraises fraîches, équeutées
1 tasse/225 g de sucre
¾ de tasse/175 ml de sirop de maïs

DONNE 2 tasses/450 ml

1 Coupez les fraises en deux. Placez-les dans un grand bol et écrasez-les à l'aide d'une fourchette, puis couvrez. Faites chauffer à MAX., 4 ou 5 min.
2 Tapissez un tamis d'une double épaisseur de mousseline et placez-le au-dessus d'un bol de 12 ½ tasses/3 l. Versez-y les fruits chauds et pressez avec le dos d'une cuiller pour en extraire tout le jus (⅝ à ⅞ de tasse/150 à 200 ml environ). Jetez la pulpe.
3 Ajoutez le sucre et le sirop. Faites cuire à MAX. de 3 à 6 min ou jusqu'au point d'ébullition; remuez toutes les 2 min. Laissez bouillir 1 min.
4 Écumez la surface. Versez dans des pots chauds stérilisés de 2 tasses/450 ml et couvrez. Placez le sirop au réfrigérateur ou conservez-le dans un endroit sombre et frais durant 3 mois. Servez-le avec des crêpes, des gaufres, de la crème glacée et des poudings.

POUR SERVIR
Retirez le couvercle. Faites chauffer à MAX. de 30 à 60 s jusqu'à ce que le pot soit chaud au toucher.

Fromage danois fruité

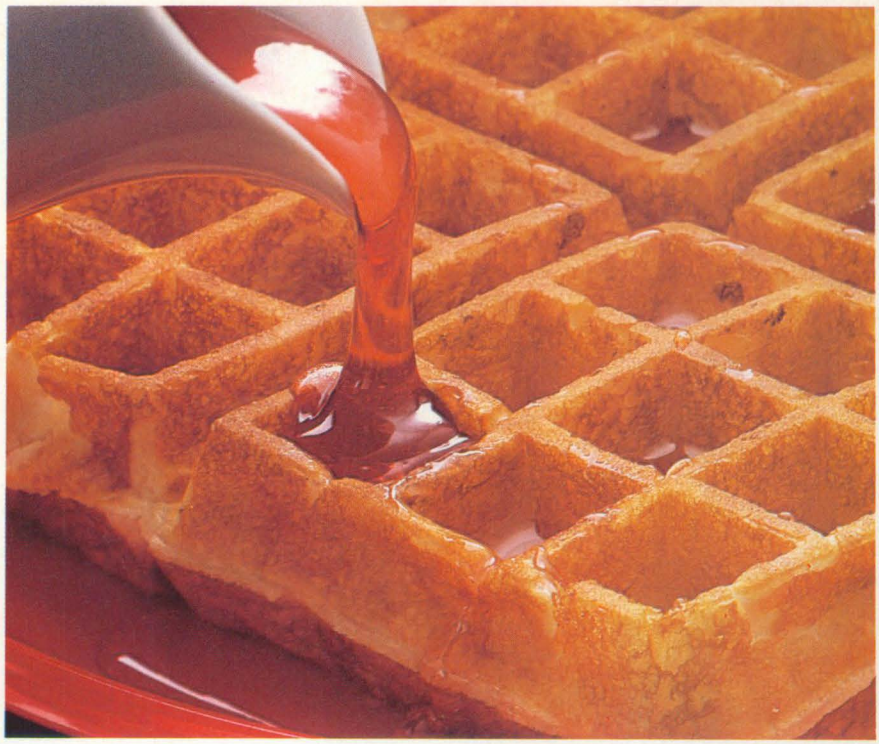
6 min

Temps d'attente : aucun

2 oeufs, légèrement battus
2 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille
½ cuil. à café de cannelle moulue
4 petites tranches de pain blanc
½ oz/15 g de beurre doux
8 oz/225 g de fromage cottage
6 oz/175 g de fraises fraîches, tranchées

4 PERSONNES

1 Dans un bol peu profond, mêlez les oeufs, le lait, la vanille et la moitié de la cannelle. Trempez le pain dans ce mélange et placez-le sur une feuille de papier ciré.
2 Chauffez un plat à brunir à MAX. pendant 5 min ou selon les indications du fabricant. Placez-y immédiatement le beurre puis les tranches de pain. Faites cuire à MAX. 1 min. Tournez les tranches et faites cuire à MAX. de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que le pain soit sec au toucher.
3 Mêlez le reste de cannelle et le fromage cottage. Tartinez chaque tranche de pain d'un quart du mélange. Faites cuire à MAX. 1 min pour faire fondre le fromage. Disposez quelques fraises sur chaque tranche.



En haut : *Sirop de fraises*
En bas : *Fromage danois fruité*

Les anniversaires d'enfants

Les petits raffoleront de cette table amusante - et comme vous aurez besoin de toute votre énergie pour surveiller cette marmaille, vous constaterez encore une fois la grande liberté que vous donne le four micro-ondes.

Les enfants adorent la nouveauté alimentaire - toutes ces formes, ces couleurs et ces saveurs pour leur seul plaisir : tous y trouveront de quoi se régaler.

Aucune fête d'enfants ne peut se réclamer comme telle sans la gelée colorée que nous déguisons ici en feux de circulation coiffés de crème fouettée. Une grande variété de sandwichs : deux sortes suffiront pour nourrir huit enfants. Servez-les accompagnés d'une limonade maison (voir p. 89).

Servez-vous du four micro-ondes pour préparer presque tout à l'avance. Vous aurez ainsi le loisir de consacrer votre attention à vos petits invités; vous vous amuserez probablement autant qu'eux - après tout, les micro-ondes ne sont-elles pas un jeu d'enfants ?

Sandwichs au bacon et beurre d'arachide

3 min

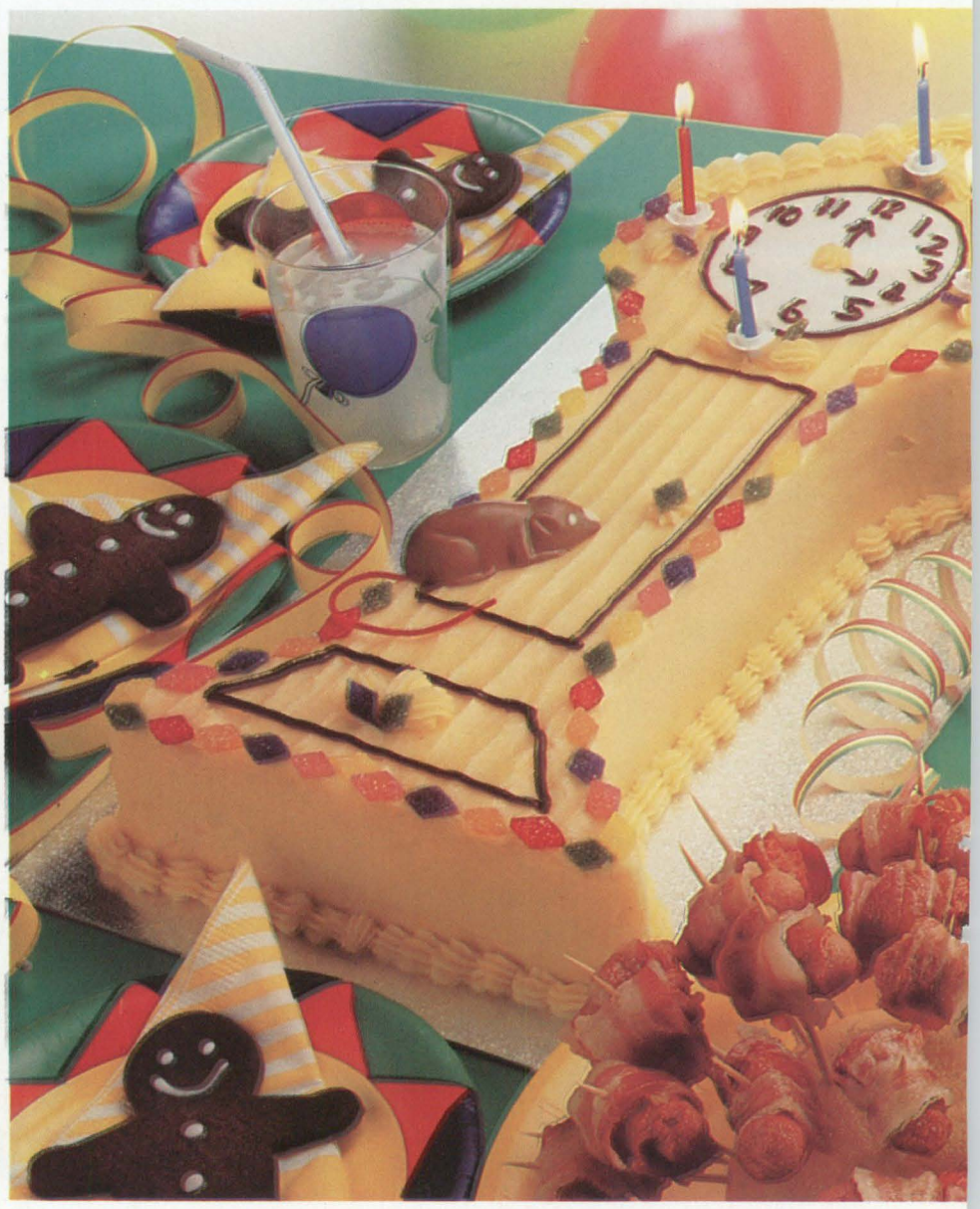
Temps d'attente : 5 min

7 oz/200 g de tranches de bacon
2 cuil. à soupe de beurre d'arachide
4 oz/125 g de fromage à la crème
12 tranches de pain de blé entier

DONNE 6 PORTIONS

1 Placez le bacon sur 3 épaisseurs de papier absorbant; couvrez d'une autre épaisseur et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min. Laissez reposer 5 min, puis hachez finement.

2 Fouettez le beurre d'arachide, le fromage et le bacon. Utilisez ce mélange pour garnir les sandwichs. Ôtez les croûtes et coupez en triangles.



MENU

Saucisses enrobées de bacon
Servies avec ketchup ou relish

Sandwichs
Avec de délicieuses garnitures

Bonshommes de pain d'épices
Biscuits croustillants décorés de glace

Gâteau en forme d'horloge
Gâteau éponge bien léger

Gelées « feux de circulation »
Gelées trois couleurs coiffées de crème

8 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Faites cuire aux micro-ondes les bonshommes de pain d'épices, laissez refroidir et rangez dans un contenant hermétique. Préparez la base du gâteau éponge pour le gâteau horloge. Une fois refroidi, enveloppez-le de papier aluminium ou d'une pellicule plastique. Préparez la limonade, couvrez et réfrigérez. Pour les sandwichs, choisissez deux garnitures; préparez-les, puis réfrigérez-les dans des pots scellés.

Durant la matinée
Préparez la glace pour le gâteau. Assemblez le gâteau tel qu'indiqué. Préparez la gelée, assemblez et laissez-la prendre au réfrigérateur. Enrobez les saucisses de bacon et réfrigérez 1 h avant de servir. Assemblez les sandwichs de votre choix et enveloppez-les d'une pellicule plastique pour les conserver frais.

Durant la fête
Faites cuire les saucisses aux micro-ondes. Servez la limonade diluée avec de l'eau.

DON LAST

Sandwichs au thon et au concombre

5 s

Temps d'attente : aucun

7 oz/200 g de thon saumuré, égoutté
2 cuil. à soupe de mayonnaise
sel, poivre
3 oz/75 g de beurre
12 tranches de pain de blé entier
½ concombre, tranché fin

DONNE 6 PORTIONS

1 Mêlez le thon, la mayonnaise, le sel et le poivre. Fouettez jusqu'à consistance lisse. (N'assaisonnez pas trop; les enfants préfèrent les aliments doux.)
2 Faites amollir le beurre aux micro-ondes à MIN. de 5 à 10 s, et beurrez le pain. (Cette étape est très utile, si vous prenez le beurre directement du réfrigérateur.)
3 Répartissez la garniture entre six tranches beurrées, couvrez de concombre puis des autres tranches de pain.
4 Ôtez les croûtes; coupez en carrés.

Sandwichs au poulet et au jambon

5 s

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de poulet cuit, haché finement
4 oz/100 g de jambon cuit, haché finement
3 cuil. à soupe de mayonnaise
sel, poivre
3 oz/75 g de beurre
12 tranches de pain de blé entier

DONNE 48 PETITES ROUES

1 Mêlez le poulet, le jambon, la mayonnaise et assaisonnez au goût. Réservez dans un endroit frais.
2 Faites amollir le beurre en le mettant au four micro-ondes à MIN. de 5 à 10 s ou jusqu'à ce qu'il soit facile à tartiner.
3 Roulez le pain à l'aide d'un rouleau à pâte pour qu'il s'enroule mieux par la suite, puis beurrez chaque tranche. Ôtez les croûtes et garnissez toutes les tranches. Enroulez chaque tranche sur elle-même et coupez-les en quatre.

Saucisses enrobées de bacon

12 min

Temps d'attente : aucun

16 tranches de bacon
8 saucisses (environ 8 oz/225 g)

8 PERSONNES

1 Disposez la moitié du bacon sur une assiette recouverte de papier absorbant. Couvrez de papier absorbant et faites cuire aux micro-ondes à MAX. 2 ou 3 min. Recommencez de la même façon avec le reste du bacon.
2 Coupez chaque saucisse en quatre et chaque tranche de bacon en deux. Enroulez un morceau de bacon autour de chaque saucisse et fixez à l'aide d'un cure-dent.
3 Disposez la moitié des saucisses sur des feuilles de papier absorbant et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min jusqu'à ce que le bacon soit doré. Recommencez de la même façon avec le reste des saucisses. Insérez les cure-dents dans un pamplemousse.

Limonade maison et Bonshommes de pain d'épices.

Gelées « feux de circulation »

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de gelée de lime
1 sachet de gelée d'orange
1 sachet de gelée de framboise
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
bonbons en gelée, pour décorer

8 PORTIONS

1 Brisez la gelée en cubes; ne mélangez pas les saveurs.
2 Versez la gelée de lime dans un bol ou une tasse à mesurer. Placez aux micro-ondes à MAX. 30 s puis ajoutez de l'eau froide pour obtenir 2 ½ tasses/600 ml de liquide. Remuez bien le mélange et répartissez entre 8 petites coupes droites. Laissez prendre au réfrigérateur.
3 Faites la même chose pour la gelée d'orange; versez sur la gelée de lime et réfrigérez.
4 Refaites la même chose pour la gelée de framboise. Une fois qu'elle sera prise, garnissez de crème fouettée à l'aide d'un sac à douille, puis décorez de bonbons en gelée.

DON LAST

Micro-trucs

Durant la préparation des gelées, ne laissez pas les couches durcir trop longtemps entre chaque ajout, parce qu'elles se dédoubleront une fois servies. Pour bien réussir, chaque couche doit être prise mais collante lorsqu'on ajoute la suivante. Si la gelée prend trop rapidement, mettez-la au four à MAX. quelques secondes pour l'amollir un peu.

Bonshommes de pain d'épices

5 min

Temps d'attente : 15 min

Mesurez la quantité de mélasse en cuillerées rases.

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de cannelle moulue
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade
4 cuil. à soupe de mélasse
1 cuil. à soupe de lait

10 BISCUITS

1 Dans un grand bol, tamisez les cinq premiers ingrédients.
2 Placez tous les autres ingrédients dans un bol et faites fondre 1 min à MAX. Remuez bien, puis laissez refroidir.
3 Mêlez le liquide refroidi aux ingrédients secs et, sur une surface farinée, pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne ferme. Enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez 30 min.
4 Abaissez la pâte en un rectangle de 10 x 12 po/25 x 30 cm. À l'aide d'un emporte-pièce, façonnez dix formes.
5 Placez 4 bonshommes sur du papier absorbant dans un grand plat. Déposez-le dans le four sur une assiette renversée et faites cuire à MAX. pendant 2 min. Laissez reposer 5 min.
6 Répétez la même opération avec les 6 autres bonshommes, en diminuant le temps de cuisson de moitié si vous les faites cuire 2 à la fois. Laissez refroidir sur une grille et retirez le papier.

Gâteau en forme d'horloge

28¼ min

Temps d'attente : 15 min

12 oz/350 g de beurre
1 ½ tasse/350 g de sucre
6 oeufs
2 ½ tasses/350 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe de lait

CRÈME AU BEURRE

¾ de tasse/175 g de sucre
½ tasse/125 ml d'eau
4 jaunes d'oeufs
12 oz/350 g de beurre

DÉCORATION

1 cuil. à café de poudre de cacao, tamisée
½ tasse/100 g de sucre glace
bonbons en gelée
1 souris en chocolat

DONNE 20 PORTIONS

1 Foncez un moule de 8 ½ x 4 ½ po/22 x 12 cm de papier ciré graissé.

2 Réduisez le beurre et le sucre en pommade, puis ajoutez les oeufs en fouettant. Tamisez les ingrédients secs et incorporez-les au mélange avec le lait.

3 Versez un tiers du mélange dans le plat. Couvrez de papier absorbant et faites cuire à MAX. 6 ou 7 min, jusqu'à ce que la pâte soit élastique au toucher ou qu'un bâtonnet inséré au centre ressorte propre.

4 Laissez reposer 5 min; retirez du moule et laissez refroidir sur une grille. Répétez la même opération avec le reste du mélange, de façon à obtenir deux autres gâteaux.

5 Préparez la crème au beurre : versez le sucre et l'eau dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faites chauffer 3 min à MAX. Remuez bien jusqu'à ce que le sucre se soit dissous. Retournez au four 7 ou 8 min jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux et qu'un filet se forme entre deux cuillers.

6 Dans un bol, fouettez les jaunes d'oeufs, incorporez en versant régulièrement le sirop bouillant et fouettez jusqu'à ce que le mélange ait une consistance épaisse et mousseuse. Laissez refroidir.

7 Si nécessaire, faites amollir le beurre au four à MIN. de 15 à 20 s. Ajoutez graduellement la préparation de sucre et fouettez jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajoutez du colorant au goût, réservez, couvrez d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

L'assemblage du gâteau

Taillez *deux gâteaux de façon à former un carré de 7 po/18 cm. Coupez les coins pour former la base du 3e gâteau. Joignez les morceaux avec la crème au beurre.*

Colorez *2 cuil. à soupe de crème au beurre avec le cacao; réservez. Ajoutez de l'eau au sucre glace et versez-le dans un emporte-pièce rond de 4 po/10 cm de diamètre pour l'horloge.*

Retirez *l'emporte-pièce une fois la glace sèche. Glacez le gâteau en camouflant bien les joints; réservez ⅝ de tasse/150 ml de la crème au beurre.*

Versez *la glace au chocolat dans un sac à douille muni d'une petite douille et tracez de fines lignes. Versez le reste de la crème au beurre dans un sac à douille étoilée.*

Décorez *de petites rosettes la base et les côtés de l'horloge; tracez une fleur de lys au-dessus et en dessous de l'horloge. Ornez la porte d'une poignée en étoile.*

RAY DUNS

Décorez *le dessus de l'horloge et la base du gâteau de rosettes. Agrémentez de bonbons en gelée. Insérez 4 chandelles munies de chandeliers et placez la souris.*

Les légumes farcis

Les légumes farcis cuits aux micro-ondes conservent toute leur saveur et leur fraîcheur. Congelez-les pour avoir sous la main des repas de dernière minute; ils se décongèlent et cuisent en quelques minutes.

Les légumes farcis feront le délice de vos invités. Il est préférable de faire cuire les légumes tendres farcis, comme les courgettes, avant de les congeler. Par contre, des légumes moins tendres comme l'aubergine gagnent à être congelés crus, puisqu'ils sont plus longs à décongeler. Cela les empêche de durcir à cause d'une trop longue cuisson. Ne congelez pas pour une trop longue période des légumes qui n'ont pas été blanchis au préalable.

Courgettes farcies

Courgettes farcies

30 min

Temps d'attente : 5 min

Vous pouvez manger ces courgettes immédiatement après les avoir préparées en les mettant au four 5 min à MAX.

4 courgettes
¼ de poivron vert, haché
1 branche de céleri, hachée
½ oignon, haché
½ oz/15 g de beurre ou de margarine
1 tasse/225 g de riz à grains longs
1 portion de sauce tomate dégelée (voir p. 328) ou 8 oz/225 g de sauce aux tomates et oignons en boîte
⅞ de tasse/200 ml d'eau
1 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de poudre de chili
sel, poivre
½ cuil. à café de sauce Worcestershire

POUR SERVIR
4 cuil. à soupe de crème sure
2 cuil. à soupe d'olives noires hachées

DONNE 2 x 4 PORTIONS

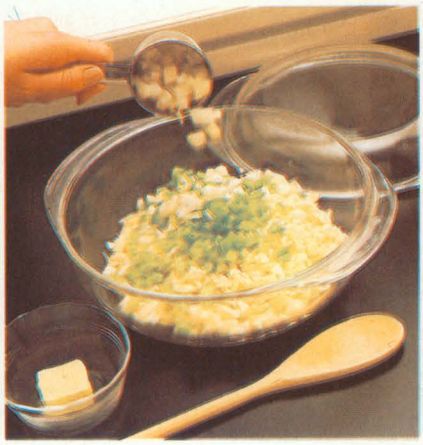
Conseils du chef

Après avoir retiré la chair, goûtez-en un petit morceau. Si la courgette est amère, saupoudrez l'intérieur de l'enveloppe de sel et tournez-la sur un morceau de papier absorbant; laissez s'égoutter. Rincez à l'eau froide et asséchez avec du papier absorbant.

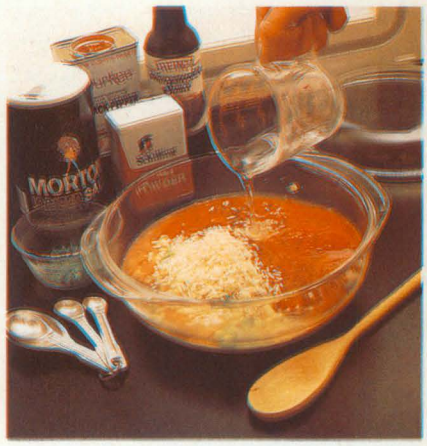
Après un mois de congélation, elles amolliront une fois réchauffées.

Préparation des courgettes farcies

Coupez *les courgettes en deux sur le sens de la longueur. Retirez la chair en laissant une enveloppe de ¼ de po/ 6 mm. Disposez-les sur une assiette le côté coupé vers le haut. Faites cuire 4 min à MAX.*



Mêlez *chair hachée, poivron vert, céleri, oignon et beurre dans un plat de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 6 min à MAX. jusqu'à ce qu'elles soient tendres; remuez après 3 min.*



Remuez *riz, sauce tomate, eau, persil, poudre de chili, sel et poivre et sauce Worcestershire; couvrez. Faites cuire à MAX. de 15 à 17 min jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé.*

Pour congeler, *versez le mélange de riz dans les enveloppes et laissez refroidir. Faites 2 emballages de 4 portions et ne congelez pas plus d'un mois.*

Pour servir, *déballez un paquet et placez les courgettes sur une rôtissoire. Couvrez de papier ciré et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en les redisposant une fois.*

Laissez reposer, *couvert, 5 min. Garnissez chacune de 1 cuil. à soupe de crème sure et 1 ½ cuil. à café d'olives hachées. Servez-les en entrée ou au dîner.*

Sauce tomate

31 min

Temps d'attente : aucun

Nappez les légumes farcis de cette sauce ou incorporez-la à la farce.

10 tasses/2,5 l d'eau bouillante
3 ¾ lb/1,7 kg de tomates
10 oz/300 g de pâte de tomates
¼ de poivron vert, haché fin
½ oignon, finement haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de poivre
1 feuille de laurier

DONNE 1 ¼ tasse/300 ml

1 Versez la moitié de l'eau bouillante dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Percez à l'aide d'un couteau la peau de la moitié des tomates et plongez-les dans l'eau bouillante. Couvrez d'une pellicule plastique trouée de petits orifices et placez au four 30 s à MAX. ou jusqu'à ce que les peaux commencent à se détacher. Plongez les tomates dans l'eau froide. Répétez la même opération pour le reste des tomates.

2 Retirez la peau et coupez les tomates en deux. Réduisez la chair en purée au mélangeur ou à l'aide d'une fourchette. Passez au tamis pour enlever les pépins.

3 Dans un plat pouvant contenir jusqu'à 10 tasses/2,5 l, mêlez la purée et tous les autres ingrédients. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX. Remuez bien.

4 Faites cuire à découvert de 20 à 25 min à MAX. jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remuez souvent. Laissez refroidir.

5 Versez dans deux contenants allant au congélateur et au four micro-ondes. Étiquetez et congelez 3 mois au maximum.

POUR DÉCONGELER

Retirez le couvercle d'un contenant et placez au four de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en écrasant et en remuant la sauce à chaque minute. Ajoutez de l'eau, si elle est trop épaisse. Vous pouvez maintenant l'utiliser dans vos recettes. Toutefois, vous devez la placer au four 4 ou 5 min, si vous la servez avec des légumes farcis.

RAY DUNS

Aubergines farcies

32 min

Temps d'attente : 5 min

2 aubergines
12 oz/350 g de boeuf haché
8 oz/250 g de tomates entières en boîte, égouttées et hachées
2 cuil. à soupe de riz à grains longs, cuit
2 oz/50 g de maïs congelé
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ oignon, finement haché
1 cuil. à soupe de piment rouge ou de piment en boîte, haché (facultatif)
½ cuil. à café de sel de céleri
¼ de cuil. à café de poudre d'ail

POUR SERVIR

1 contenant de sauce tomate décongelée (voir recette) ou 8 oz/225 g de sauce aux tomates et oignons en boîte

4 PERSONNES

Aubergines farcies

1 Coupez les aubergines en deux; retirez la chair, en laissant une enveloppe de ¼ de po/6 mm. Hachez la moitié de la chair et jetez le reste. Disposez dans un plat foncé de papier ciré. Mêlez tous les autres ingrédients, sauf la sauce tomate, et incorporez à la chair d'aubergines.

2 Farcissez les aubergines. Placez au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Emballez individuellement, étiquetez et congelez durant un mois.

POUR SERVIR

Déballez et disposez sur une plaque de cuisson ovale ou sur 4 assiettes individuelles. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire de 25 à 28 min, en remuant les aubergines délicatement 2 ou 3 fois. Laissez reposer 5 min sans ôter le couvercle. Faites chauffer la sauce en suivant les indications de la recette précédente. Versez sur les aubergines.

Les micro-ondes et le gril

Profitez des avantages bien connus du four micro-ondes pour cuisiner vos plats favoris; glissez-les ensuite sous le gril quelques minutes pour les rehausser de cette petite touche qui fait toute la différence.

Joignez à la rapidité et à l'aisance de la cuisine aux micro-ondes le cachet des aliments dorés et croustillants obtenus en les faisant griller quelques instants. De cette union, vous obtiendrez les avantages des deux méthodes de cuisson.

Il y a également plusieurs plats qui, cuits conventionnellement sur la cuisinière ou dans le four, acquièrent cette belle parure. Le gril conventionnel peut s'utiliser de pair avec les micro-ondes pour donner à vos plats un attrait de plus. La méthode de cuisson des micro-ondes ne permet pas à elle seule d'obtenir un tel résultat.

La cuisson aux micro-ondes est idéale pour la majeure partie de la préparation d'un plat - la crème aux oeufs qui accompagne le pouding au pain par exemple (voir recette) — et pour lui donner cette petite touche appétissante, glissez-le sous le gril de 5 à 10 min.

Mettez à profit les recettes et suggestions de cette chronique pour accélerer la cuisson de vos plats préférés et les rendre tout aussi attrayants que délicieux.

Pouding au pain et Crème brûlée

DON LAST

Pouding au pain

17 min

Temps d'attente : 5 min

Ce dessert anglais traditionnel se prépare aisément aux micro-ondes. Il remonte à l'époque des Tudor et se composait à l'origine de pain sec et de fruits séchés. Cuisinez ce plat lorsque vous ne savez plus que faire de vos restes de pain.

6 tranches de pain blanc, les croûtes enlevées
2 oz/50 g de beurre
2 oz/50 g de raisins sultanas
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
3 oeufs, battus
2 cuil. à soupe de sucre
1 ⅜ tasse/450 ml de lait
quelques gouttes d'extrait de vanille

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule à tarte de 5 tasses/1,25 l. Beurrez les tranches de pain et coupez-les en quatre.
2 Disposez également la moitié des tranches de pain au fond du plat et versez-y la moitié des raisins. Saupoudrez du zeste d'orange et couvrez du reste du pain et des raisins.
3 Fouettez les oeufs et le sucre. Faites chauffer le lait dans un pot couvert à MAX. pendant 1 min. Ajoutez la vanille et incorporez au mélange d'oeufs en remuant bien.
4 Versez ce mélange sur le pain et faites cuire à découvert 3 min à MAX.
5 Écrasez le pain dans la sauce et laissez reposer 5 min, lâchement couvert. Faites cuire à découvert 13 min à MED. ou jusqu'à ce que la pâte soit prise. Surveillez bien le plat et retirez aussitôt prêt, car la sauce cuira légèrement une fois retirée du four.
6 Placez le pouding sous le gril de 3 à 5 min pour le faire dorer. Servez chaud ou tiède.

VARIANTES
Utilisez du pain de blé entier. Remplacez le zeste d'orange par 1 cuil. à café de zeste de citron. Pour un dessus bien croquant, saupoudrez de ¼ de tasse/50 g de cassonnade et passez sous le gril.

La cuisine sous le gril

Faites dorer *sous le gril la peau de la volaille cuite aux micro-ondes. Si vous n'avez pas de plat à brunir, faites dorer ainsi bifteck haché, saucisses ou côtelettes.*

Badigeonnez *les poissons cuits aux micro-ondes (voir p. 145) d'un peu d'huile et glissez-les sous le gril 1 ou 2 min. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de laisser reposer.*

Faites brunir *les plats coiffés de pommes de terre ou de chapelure et les quiches 2 ou 3 min après la cuisson. Saupoudrez de fromage. Omettez le temps d'attente.*

Pains *et petits pains cuits aux micro-ondes manquent de couleur; faites-les dorer sous le gril 2 ou 3 min avant de les laisser refroidir.*

Faites dorer *les compotes 2 ou 3 min sous le gril. Si désiré, saupoudrez au préalable de cassonade et de noix hachées. Omettez le temps d'attente.*

Glissez *sous le gril les tartes couvertes de meringue, par exemple la tarte au citron et aux ananas (voir p. 33). Laissez de 2 à 4 min; voyez à ce qu'elle ne brûle pas.*

Gratin aux crevettes

20 min

Temps d'attente : 5 min

Pour un repas entre amis, servez en entrée ce plat facile à préparer.

1 ½ lb/700 g de pommes de terre, coupées en dés
sel, poivre
2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de lait
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, finement hachée
4 oz/100 g de champignons, tranchés
3 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poisson en cube
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
2 tomates hachées, la peau enlevée
8 oz/225 g de crevettes, cuites et décortiquées
persil finement haché, pour garnir

4 PERSONNES

1 Placez les pommes de terre dans un plat, versez-y ¼ de tasse/50 ml d'eau et couvrez d'une pellicule entrouverte. Faites cuire 9 min à MAX.

2 Laissez reposer 5 min, égouttez bien et réduisez en purée; ajoutez sel et poivre au goût, 1 oz/25 g de beurre et le lait.

3 Mettez le reste du beurre dans un bol et versez-y l'oignon et l'ail. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Incorporez les champignons et faites cuire 1 min. Ajoutez la farine en remuant. Faites cuire 2 min; brassez après 1 min.

4 Incorporez graduellement le bouillon et le vin; faites cuire 3 min, en remuant 3 fois. Ajoutez tomates et crevettes, et remettez au four 3 min.

5 Versez la purée de pommes de terre dans un sac à douille muni d'une grosse douille. Pressez la purée en bordure de 4 coquilles ou petits ramequins. Versez le mélange au centre et placez sous le gril de 5 à 10 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées et croustillantes. Garnissez de persil haché.

VARIANTES

Si vous ne pouvez vous procurer de tomates fraîches, utilisez 1 cuil. à café de purée de tomates.

RAY DUNS

Délice au jambon et aux pommes de terre

22 min

Temps d'attente : aucun

5 oz/150 g de pommes de terre tranchées avec sauce fromage en sachet
1 lb/450 g de jambon en boîte coupé en dés de ½ po/1,2 cm

4 PERSONNES

1 Préparez la sauce comme il est indiqué sur le sachet et ajoutez-la aux pommes de terre dans un plat allant au four de 10 x 8 po/25 x 20 cm. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 10 min à MAX. Remuez une fois.

2 Incorporez le jambon et couvrez. Faites cuire à MED. de 12 à 15 min jusqu'à ce que le jambon soit fumant et les pommes de terre tendres.

3 Faites chauffer le gril. Découvrez le plat et faites-le griller de 3 à 5 min. jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

VARIANTE

Remplacez le jambon par 8 oz/225 g de crevettes cuites, décortiquées et faites cuire de la même manière.

Crème brûlée

9 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à café d'extrait de vanille
4 jaunes d'oeufs, battus
4 cuil. à soupe de cassonade

4 OU 5 PERSONNES

1 Mêlez les crèmes, le sucre et la vanille; remuez bien. Versez lentement sur les oeufs et fouettez vigoureusement.

2 Répartissez également entre les ramequins. Disposez-les en cercle dans le four et faites cuire 2 min à MAX.

3 Bougez les plats et faites cuire encore 1 min. Tournez-les encore une fois et faites cuire à MED. de 6 à 8 min. Retirez chaque crème brûlée lorsqu'un couteau inséré en ressortira propre.

4 Laissez refroidir et réfrigérez au moins 3 h. Saupoudrez de cassonade.

5 Placez les ramequins sous le gril chaud, de 2 ou 3 po/5 à 7 cm de la source de chaleur, 2 ou 3 min ou jusqu'à ce que le sucre se caramélise. Laissez refroidir et réfrigérez.

Les fruits de mer en boîte

Ayez toujours à portée de la main un choix de fruits de mer en boîte : ils constituent la base de nombreux repas vite faits que vous pouvez servir en toute occasion.

Les poissons et fruits de mer en boîte sont nutritifs, faciles à préparer et d'un usage varié qui vous donne l'opportunité de préparer des plats intéressants à la toute dernière minute — assez nourrissants pour plaire à la famille tout en possédant la fantaisie nécessaire pour ravir vos invités.

Saumon, thon et crevettes comptent parmi les plus populaires. Le saumon se vend en une variété de préparations : le saumon rouge, très savoureux mais plus cher et le saumon rose, aussi délicieux et un peu moins coûteux. Employez le saumon rose pour les plats cuisinés et réservez le saumon rouge pour les mousses et les salades.

Vous pouvez vous procurer le thon conservé dans l'huile ou dans la saumure; cette dernière est idéale pour ceux qui comptent les calories.

Les crevettes sont habituellement mises en boîte dans leur jus naturel et ont également une faible teneur en calories. En plus d'ajouter aux plats une saveur inoubliable, elles sont très appréciées pour leur valeur décorative. Mêlées à d'autres ingrédients hauts en couleur, maïs sucré, piments verts et rouges, tomates, olives et radis, elles donnent aux plats un petit air de fête.

Casserole de thon et de crevettes

DON LAST

Casserole de thon et de crevettes

10¼ min

Temps d'attente : aucun

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel, poivre
1 tasse/250 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar, râpé
6 ½ oz/190 g de thon en boîte
3 ½ oz/90 g de crevettes en boîte
6 oz/175 g de champignons, tranchés
1 branche de céleri, tranchée
1 oignon haché
½ poivron vert, coupé en fines lamelles
3 oz/85 g de fèves germées ou de bâtonnets de pomme de terre

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml. Couvrez et faites fondre au four à MAX. de 15 à 30 s. Incorporez la farine, les assaisonnements et le lait. Remuez bien. Couvrez et faites cuire à MAX. 4 min jusqu'à épaississement. Remuez après 2 min et à la fin de la cuisson. Ajoutez le fromage et brassez; incorporez thon, crevettes et champignons.

2 Mettez céleri, oignon et poivron dans une casserole de 7 ½ tasses/2,1 l. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 min ou jusqu'à ce que les ingrédients se soient ramollis; remuez à chaque min. Incorporez la sauce et faites cuire 3 min à découvert à MAX.

3 Incorporez les deux tiers des fèves germées et saupoudrez le reste sur le dessus. Servez chaud avec des mange-tout au beurre.

Micro-trucs

Préparez les mange-tout au beurre : dans un grand bol, placez 1 lb/450 g de haricots mange-tout (lavés et égouttés) avec 1 oz/25 g de beurre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MAX. de 3 à 5 min pour que les légumes soient tendres, mais encore croustillants; remuez une fois durant la cuisson. Assaisonnez au goût; remuez pour bien enrober de beurre.

Surprise au thon

7¾ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de carottes, râpées
2 branches de céleri, tranchées
1 oignon, haché
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons
6 ½ oz/190 g de thon en boîte, égoutté et émietté
5 oz/150 g de pois surgelés
1 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
3 oz/75 g de croustilles en bâtonnets
2 oz/50 g de noix de cajou

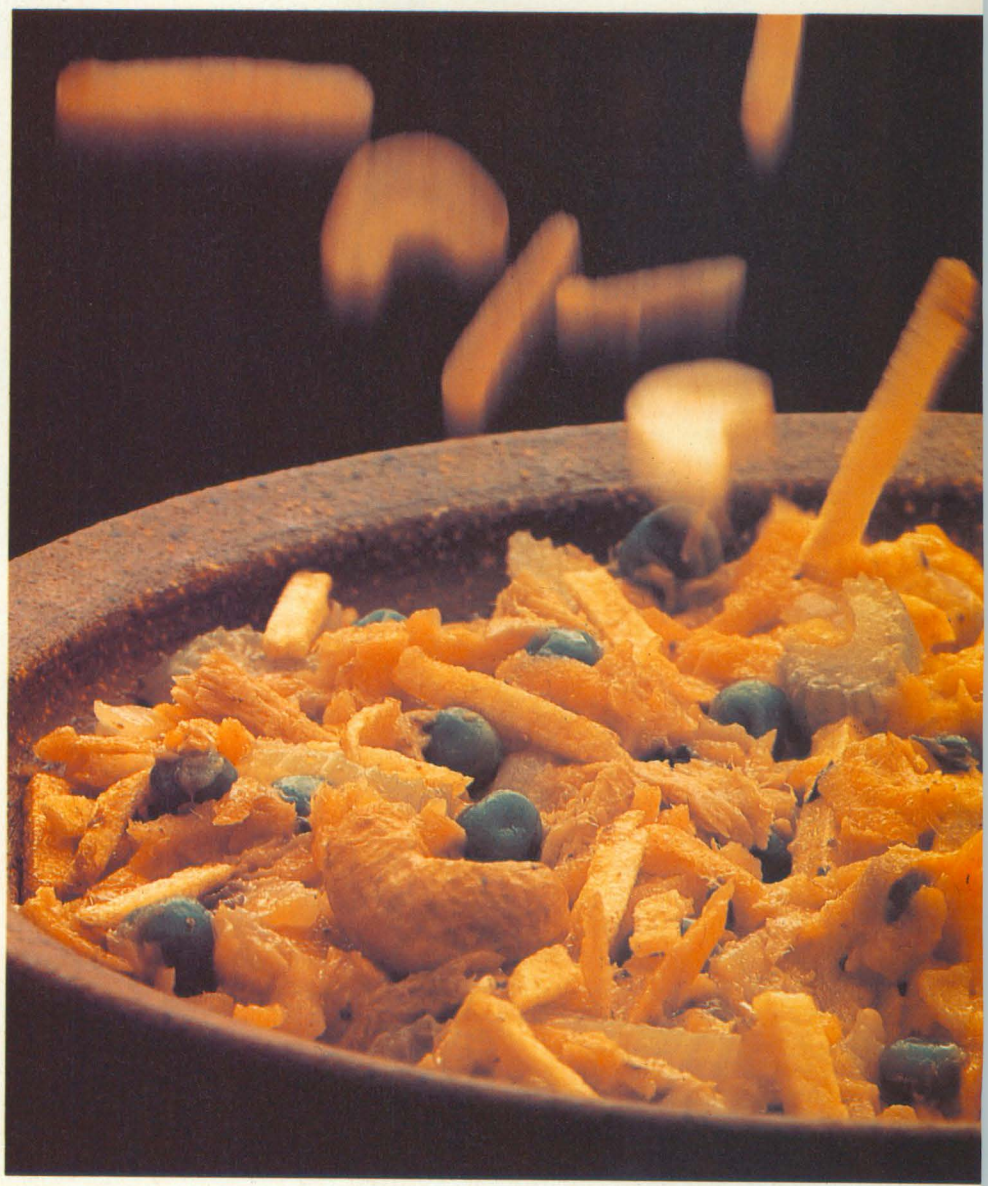
4 PERSONNES

1 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, mêlez carottes, céleri et oignon. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais toujours croustillants.

2 Incorporez la crème de champignons, le thon, les pois surgelés, la sauce soya et les assaisonnements. Couvrez et faites cuire à MAX. 4 ou 5 min pour que les aliments soient bien chauds; remuez à la mi-cuisson.

3 Versez les deux tiers des croustilles, couvrez et remettez au four 45 s. Saupoudrez du reste des croustilles et des noix, puis servez sans attendre.

Surprise au thon



Crevettes de Newburg

6 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel, poivre
14 ½ oz/410 g de lait évaporé en boîte
2 jaunes d'oeufs, légèrement battus
7 oz/200 g de crevettes en boîte, égouttées
2 cuil. à soupe de sherry sec
7 ½ oz/212 g de vol-au-vent congelés en paquet, cuits au four conventionnel

4 À 6 PERSONNES

1 Placez le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l ou dans un grand bol. Couvrez et faites cuire aux micro-ondes de 30 à 60 s à MAX. pour que le beurre fonde. Ajoutez farine, sel et poivre, puis le lait; remuez bien. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe; fouettez après 2 min, puis à chaque minute.
2 Avant de verser les oeufs dans le mélange, versez un peu de mélange chaud dans ceux-ci. Incorporez les crevettes, couvrez et faites cuire à MAX. 2 min ou jusqu'à ce que ce soit bien chaud. Ajoutez le sherry.
3 Placez les vol-aux-vent sur une assiette recouverte de deux épaisseurs de papier absorbant. Couvrez d'une couche de papier absorbant et faites cuire à MAX. de 30 à 60 s jusqu'à ce qu'elles soient bien réchauffées. Nappez de garniture et servez chaud.

Saumon en crème

8¾ min

Temps d'attente : aucun

1 oz/25 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml de lait
8 oz/225 g de pois surgelés
7 ½ oz/212 g de saumon en boîte, égoutté, arêtes et peau enlevées
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 cuil. à soupe de crème 15 %
sel, poivre
7 ½ oz/212 g de vol-au-vent congelés en paquet, cuits au four conventionnel

Crevettes de Newburg

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et faites fondre, couvert, à MAX. de 15 à 30 s. Incorporez la farine puis le lait et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min ou jusqu'à ce que le mélange soit épais, en fouettant à la moitié et à la fin de la cuisson.
2 Ajoutez les pois et faites cuire 3 min à MAX. Incorporez le saumon et les champignons. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Remuez une fois. Incorporez la crème et les assaisonnements.
3 Placez les vol-au-vent sur une assiette recouverte d'une double épaisseur de papier absorbant. Couvrez de papier absorbant et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX.
4 Garnissez les vol-au-vent de sauce.

Couronne de saumon

16¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 oz/25 g de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/125 ml de lait
2 oeufs, battus
16 oz/450 g de saumon en boîte, égoutté, arêtes et peau enlevées, puis émietté
2 cuil. à café de jus de citron
8 oz/225 g de macédoine surgelée

SAUCE
4 cuil. à soupe de ketchup aux tomates
2 ou 3 cuil. à café de sauce au raifort
1 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Placez le beurre dans un bol de taille moyenne, couvrez et faites fondre à MAX. de 15 à 30 s. Incorporez la farine, puis le lait, les oeufs, le saumon et le jus de citron. Versez dans un moule en couronne de 3 ¾ de tasses/900 ml.
2 Faites cuire à MED. de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le mélange prenne. Tournez le plat à deux reprises. Couvrez hermétiquement de papier aluminium et laissez reposer de 8 à 10 min. Durant ce temps, versez la macédoine dans un bol et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX. Laissez reposer 2 min et égouttez.
3 Mêlez les ingrédients de la sauce. Démoulez, garnissez la couronne de légumes et servez-la chaude nappée de sauce.

Thon doux-amer

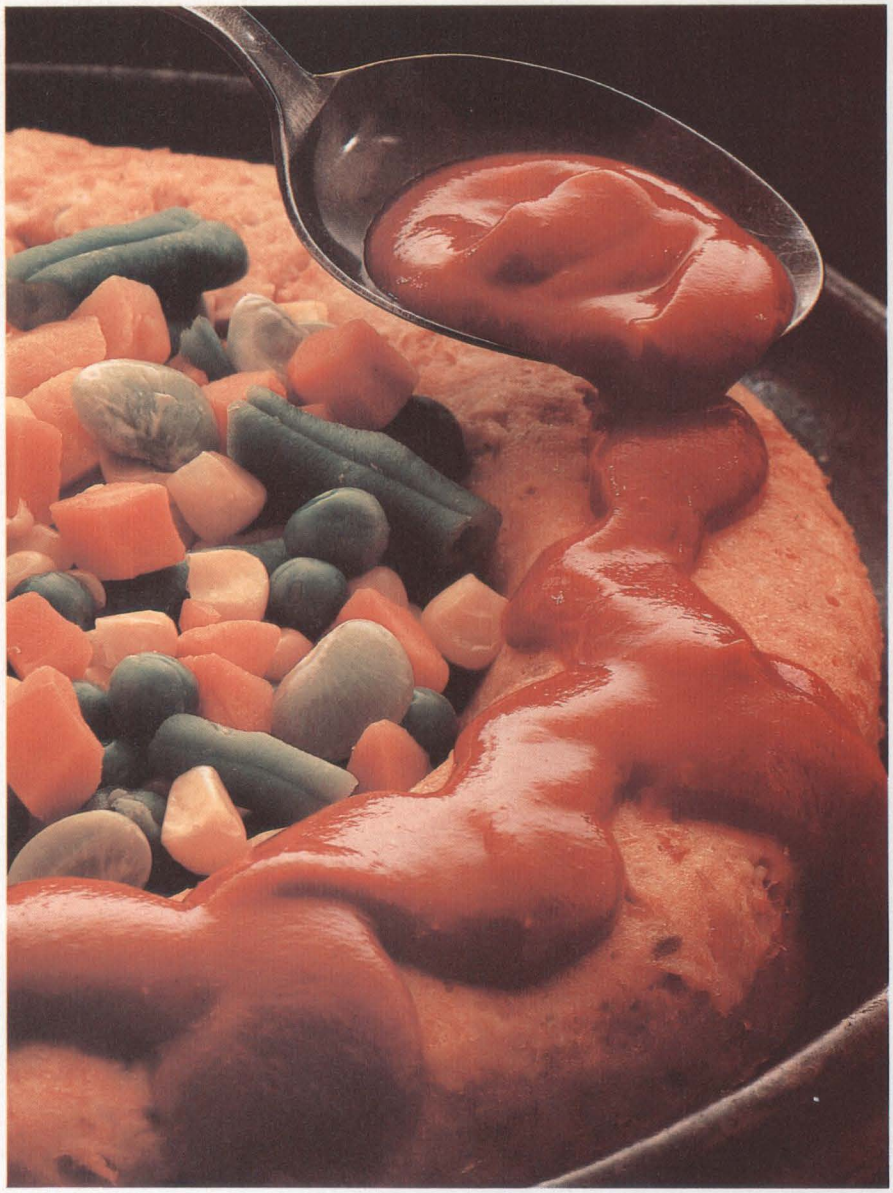
10 min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon, haché
1 poivron vert, les graines enlevées, coupé en lamelles de ½ po/1,2 cm
1 poivron rouge, les graines enlevées, coupé en lamelles de ½ po/1,2 cm
8 oz/225 g de morceaux d'ananas en boîte, égouttés et le jus réservé
7 oz/200 g de papayes ou mangues en boîte, égouttées et tranchées finement
1 ou 2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 boîtes de thon de 6 ½ oz/190 g, égoutté et émietté

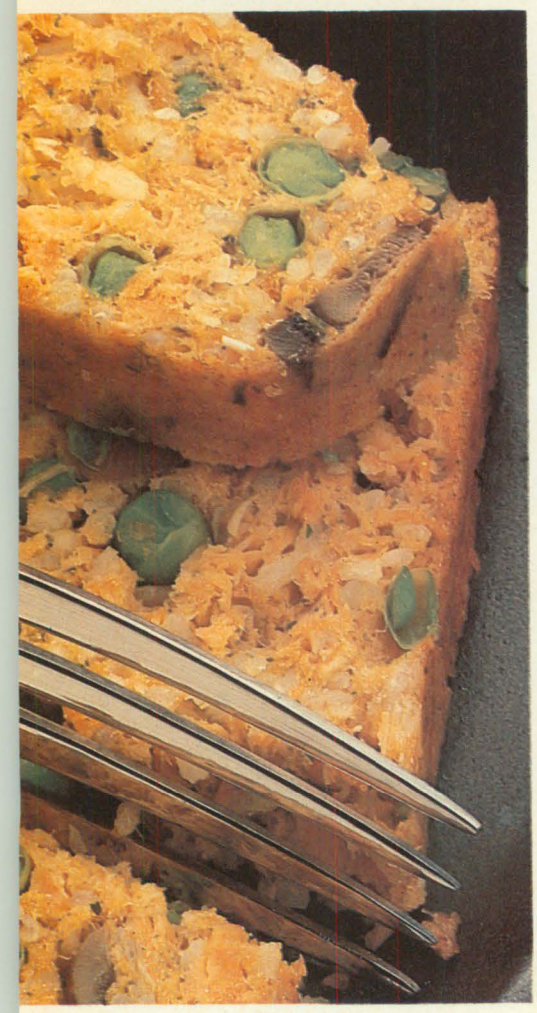
4 PERSONNES

1 Dans un bol de taille moyenne, mettez l'oignon, les poivrons, les morceaux d'ananas et de papayes ou de mangues. Mêlez le jus d'ananas, la fécule de maïs et la sauce soya; versez dans le bol.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire à MAX. 8 min jusqu'à ce que les aliments soient bien réchauffés, tendres et croustillants à la fois; remuez après 4 min.
3 Incorporez le thon, couvrez et remettez au four à MAX. de 2 à 2 ½ min. Servez sur du riz et garnissez d'une échalote frisée.



En haut : *Couronne de saumon*
En bas : *Thon doux-amer*

RAY DUNS



En haut : *Thon au fromage*
Ci-contre : *Pain de saumon*

Pain de saumon

31 min

Temps d'attente : 10 min

¼ de tasse/50 g de riz à grains longs, cuit (voir le tableau p. 249)
1 cuil. à soupe de chapelure
½ cuil. à café de paprika
4 oz/100 g de pois surgelés
16 oz/450 g de saumon en boîte, égoutté et émietté
6 oz/175 g de champignons tranchés en boîte, égouttés
2 oeufs, légèrement battus
2 cuil. à café de flocons d'oignon séchés
sel, poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le riz selon les indications (voir p. 249) dans ¾ de tasse/175 ml d'eau avec ¼ de cuil. à café de sel. Mêlez la chapelure et le paprika. Graissez un moule à pain de 8 ½ x 4 ½ po/22 x 12 cm et tapissez-le de ce mélange. Placez les pois dans un bol et faites cuire à MAX. 1 ou 2 min.

2 Dans un bol de taille moyenne, mêlez saumon, champignons, riz, oeufs, flocons d'oignon. Assaisonnez. Incorporez les pois et pressez ce mélange dans le moule. Couvrez et faites cuire à MED. de 15 à 17 min jusqu'à ce que le centre soit ferme. Tournez le moule deux fois. Laissez reposer 5 min. Servez chaud ou froid.

Thon au fromage

18 min

Temps d'attente : 5 min

2 oz/50 g de coquilles, cuites (voir p. 307)
2 branches de céleri, finement tranchées
¼ d'oignon, haché
¼ de poivron vert, haché
1 oz/25 g de beurre ou margarine
4 cuil. à café de farine tout usage
sel, poivre
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
¾ de tasse/175 ml de lait
6 ½ oz/190 g de thon en boîte, égoutté et émietté
4 oz/100 g de cheddar, râpé
½ paquet de 1 oz/25 g de croustilles de pommes de terre, écrasées

2 PERSONNES

1 Préparez les coquilles (voir p. 307) et réservez. Dans un plat de 5 tasses/1,25 l, mêlez céleri, oignon, poivron et beurre. Couvrez et placez au four à MAX. 3 ou 4 min pour attendrir les légumes. Remuez à la moitié de la cuisson.

2 Incorporez la farine, le sel et le poivre et la sauce Worcestershire. Ajoutez le lait en remuant. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min jusqu'à ce que le mélange épaississe; remuez au milieu de la cuisson. Incorporez les coquilles, le thon et le fromage, puis saupoudrez de croustilles.

3 Faites cuire à découvert à MED., 3 ou 4 min ou jusqu'à ce que les aliments soient bien réchauffés; tournez le plat deux fois durant la cuisson.

Pour une personne : Réduisez les ingrédients de moitié et utilisez une boîte de thon de 3 ½ oz/80 g. Préparez de la même façon dans un plat de 1 ⅜ tasse/450 ml. Faites cuire les légumes et la sauce 2 min à MAX. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire 3 min en tournant le plat une fois.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 12

Agneau
- Agneau aux amandes 317
- Biftecks d'agneau aux oignons 318
- Côtelettes d'agneau à la menthe 317
- Côtelettes d'agneau aux champignons 318
- Côtelettes d'agneau glacées à l'orange 317
- Côtelettes enrobées de bacon 318

Casse-croûte
- Gratin aux crevettes 331
- Sandwichs au bacon et au beurre d'arachide 322
- Sandwichs au poulet et au jambon 323
- Sandwichs au thon et au concombre 323
- Saucisses enrobées de bacon 324

Casserole de thon et de crevettes 333
Couronne de saumon 334
Crevettes de Newburg 334
Délice au jambon et aux pommes de terre 331
Desserts
- Bonshommes de pain d'épices 324
- Crème brûlée 331
- Gâteau en forme d'horloge 325
- Gelées « feux de circulation » 324
- Pouding au pain 330

Fruits
- Confiture de fraises 320
- Fromage danois fruité 321
- Sirop de fraises 321
- Soufflés aux fraises 320

Légumes
- Aubergines farcies 328
- Courgettes farcies 327
- Sauce tomate 328

Pain
- Pain à la farine de blé entier 314
- Pain à quatre grains 314
- Pain de base 310
- Petits pains blancs 313

Pain de saumon 336
Saumon en crème 334
Surprise au thon 333
Thon doux-amer 335
Thon au fromage 336

MICRO secrets

Amuse-gueule

Qui veut s'astreindre à cuisiner lorsque les amis sont au salon ? C'est l'occasion rêvée de donner aux amuse-gueule le traitement micro-ondes. Ce casse-croûte est relevé de sauce tabasco et de chili. Et n'hésitez pas à doubler les quantités pour la plus grande joie de vos invités.

Dans un grand bol, mêlez 6 oz/175 g de bretzels minces et 5 oz/150 g de cacahuètes écalées. Réservez.

Versez dans un petit bol 2 oz/50 g de beurre, 2 cuil. à café de sauce Worcestershire, ½ cuil. à café de poudre de chili, une généreuse pincée de sel d'ail et ¼ de cuil. à café de sauce tabasco. Couvrez et placez au four à MAX. de 60 à 75 s ou jusqu'à ce que le beurre fonde. Remuez.

Versez sur le mélange réservé; remuez pour enrober. Retournez au four à MAX. de 3 à 5 min pour que le tout soit chaud et que le beurre soit absorbé. Remuez à chaque minute.